

KAPASITEETTI KÄYTTÖÖN - NUORTEN NEUROPSYKIATRINEN VALMENNUS ARJEN TOIMINTAYMPÄRISTÖISSÄ

ESR-HANKE 1.11.2019 - 31.7.2022

Marja Blixt, Jenni Tikkanen & Tiina Tikkanen-Nissinen

Kapasiteetti käyttöön –hankkeen mallit ratkaisukeskeisestä neuropsykiatrisesta yksilövalmennuksesta ja ryhmävalmennuksesta



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Sisällysluettelo

1. Johdanto	3
2. Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmennus	4
3. Hankkeessa toteutettu neuropsykiatrinen yksilövalmennus	6
Valmennustapaamisten sisällöt	6
Aloitusvaihe	6
Työskentelyvaihe	9
Päätös vaihe	11
4. Ryhmämuotoinen valmennus	12
Ryhmätoiminta	12
Tapaamisten sisällöt	13
Tapaamiskerran mallinnus	14
Tapaamiset 2.–6.	15
Viimeinen eli seitsemäs tapaaminen	16
5. Loppusanat	17
6. Lähteet	18

LIITTEET

1. Johdanto

Työskentelimme Iisalmen Nuorison Tuki ry:n hallinnoimassa ja Euroopan sosiaalirahaston, OLVI-säätiön sekä Iisalmen kaupungin rahoittamassa *Kapasiteetti käyttöön – nuorten neuropsykiatrinen valmennus arjen toimintaympäristöissä -hankkeessa* ajalla 1.11.2019 - 31.7.2022. Hanke jakautui kahteen vaiheeseen, joista ensimmäinen eli alkuperäinen hankeaika oli 1.11.2019 - 31.1.2022, ja toinen eli hankkeelle myönnetty jatkoaika 1.2.2022 - 31.7.2022. Hankkeelle myönnetyn jatkorahoituksen turvin hankkeen yksilövalmennuksesta laadittiin ja testattiin valmennuksen lyhyempi 5 kuukauden mittainen malli sekä ryhmämuotoinen valmennus, joiden kuvaamiseen tämä malli erityisesti keskittyy.

Hankkeessa tarjottiin maksutonta neuropsykiatrista valmennusta 15–29-vuotiaille Iisalmelaisille nuorille, joilla on neuropsykiatrisia- ja/tai elämänhallinnan haasteita. Hankkeeseen osallistuakseen nuorella ei tarvinnut olla neuropsykiatrista diagnoosia. Hankkeessa toteutettiin pääosin yksilövalmennusta nuoren omissa arjen toimintaympäristöissä, kuten kotona ja oppilaitoksissa.

Hankkeessa toteutettiin myös luomamme mallin mukaista ryhmämuotoista ratkaisukeskeistä neuropsykiatrista valmennusta, joka kehitettiin hankkeen ensimmäisessä vaiheessa käytettäväksi toisen asteen oppilaitoksissa niille oppilaille, joilla esiintyy opiskelussaan haasteita esimerkiksi sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, koulutehtävien tekemisessä tai läsnäolossa. Jatkokaudella kyseistä ryhmävalmennusta tarjottiin useammalle kohderyhmälle. Ryhmätoiminta perustui ratkaisukeskeisen neuropsykiatrisen valmennuksen periaatteisiin ja sen toteuttamisessa hyödynnettiin jo olemassa olevia materiaaleja ja tehtäviä. Ryhmämuotoisen ratkaisukeskeisen neuropsykiatrisen valmennuksen tavoitteena oli kehittää itsetuntoa, sosiaalisia taitoja ja opiskelunvalmiuksia.

Seuraavassa kuvataan toteutustavat pääpiirteissään 1.1.-31.7.2022 toteutetusta *Kapasiteetti käyttöön -hankkeen neuropsykiatrisesta yksilö- ja ryhmävalmennuksesta*. Mallit ovat vapaasti käytettävissä. Mallin mukaisesti toteutetuista valmennuksista on laadittu Kuntoutussäätiön toteuttama *Kapasiteetti käyttöön – nuorten neuropsykiatrinen valmennus arjen toimintaympäristöissä -hankkeen tuloksellisuuden arviointiraportti*. Raportissa on esitelty keväällä 2022 toteutettujen yksilö- ja ryhmävalmennusten tuloksellisuus. Hankkeen ensimmäisessä vaiheessa toteutetut valmennukset toteutettiin niin sanotusti joustavalla mallilla, jossa valmennuksen kestoja ei etukäteen rajattu, mutta keskimääräisesti valmennusten pituus asetui 9 kuukauteen. Tämän valmennusmallin tuloksellisuudesta on tehty YAMK opinnäytetyö, johon on haastateltu valmennukseen osallistuneita nuoria.

2. Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmennus

Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmennus on kuntouttava tukimuoto, jolla pyritään lisäämään asiakkaan arjen- ja elämänhallinnan, sekä toiminnanohjauksen taitoja ohjaavalla ja tavoitteellisella työotteella. Valmennuksen tarkoituksena on täydentää muita yhteiskunnan tarjoamia palveluita. Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmennus on tarkoitettu ihmisille, joilla on neuropsykiatrisia erityisvaikeuksia, kuten Tourette, ADHD, ADD sekä erilaiset autismin kirjon häiriöt. (Huotari & Tamski 2013, Terveystalo s.a., Neuropsykiatriset Valmentajat ry 2016, Puustjärvi, Anita 2019, Huoviala 2007.) Neuropsykiatrisesta valmennuksesta hyötyvät myös mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, erilaiset aivovammapotilaat sekä yleisesti ihmiset, joilla on haasteita toiminnanohjauksessa ja arjen- ja elämänhallinnassa (Live Palvelut 2019, Neuropsykiatriset Valmentajat ry 2016).

Sosiaalialan ammattieettiset periaatteet tulee olla kaiken sosiaali- ja terveysalan toiminnan perusta. Periaatteet kiteyttävät neuropsykiatrisen valmennuksen toimintamallin lähes täydellisesti. Tästä syystä kuvaamme toteuttamamme valmennuksen pääpiirteitä peilaamalla niitä eettisiin periaatteisiin (eettiset periaatteet tekstissä tummennettuina).

Valmennus tarjoaa asiakkaille oikeuden ja mahdollisuuden **tunteiden ja kielteisten kokemustensa ilmaisuun** kartoittaessa nykytilannetta ja siinä ilmeneviä haasteita. Asiakkaalta pyydetään aktiivisesti palautetta valmennustapaamisista ja niiden herättämistä tunteista, ja tämä kannustaa asiakasta ilmaisemaan omaa tunne- ja kokemusmaailmaansa. Mahdollisuus itsensä ilmaisuun on koko valmennuksen ajan, joskin ongelmapuhetta pyritään rajaamaan ja keskittyminen suunnataan vahvuuksiin.

Asiakkaan ja valmentajan välinen **vuorovaikutus on luottamuksellista ja kunnioittavaa**, ja se näkyy muun muassa valmennussopimuksen laatimisena. Sopimuksella valmentaja sopii antavansa asiakkaalle kunnioitusta, huomiota ja aikaa, jolla mahdollistetaan asiakkaalle voimavaraistemman ja hyvinvoivemman elämän tavoittelu. Valmentajalla on vaitiolovelvollisuus ja moniammatillista yhteistyötä toteutetaan ainoastaan asiakkaan suostumuksella.

Asiakkaan **osallisuus ja itsemääräämisoikeus** on koko neuropsykiatrisen valmennuksen perusta. Asiakas määrittelee missä ja milloin tavataan, minkä asioiden parissa työskennellään ja laatii yhteistyössä valmentajan kanssa tavoitteet työskentelylle omasta muutostarpeestaan käsin. Asiakkaalta odotetaan motivaatiota valmennukseen, joskaan heikompi motivaatio ei välttämättä kerro todellisesta motivaation puutteesta vaan siitä, ettei asiakas usko omiin

mahdollisuuksiinsa selvittää haasteistaan ja saada aikaan muutosta. Asiakkaan osallisuutta omassa elämässään tuetaan koko valmennuksen ajan toteuttamalla valmennusta hänen omissa toimintaympäristöissään.

Ammattieettisissä periaatteissa mainitaan myös **ainutlaatuisen kokonaisuuden huomioon ottaminen**, joka toteutuu valmennuksessa, kun jokainen asiakas kohdataan yksilönä omine vahvuuksine ja haasteineen niin sanotun tyhjän taulun periaatteella. Tyhjän taulun periaatteella valmentaja pyrkii aktiivisesti tyhjentämään mielensä ennako-odotuksista ja – ajatuksista ennen asiakkaan ensimmäistä tapaamista. Valmennuksessa työmenetelmien kirjo on laaja, ja menetelmistä valitaan kullekin asiakkaalle sellainen, jonka ajatellaan juuri hänen kanssaan toimivan. Asiakkaan kokonaisuus huomioidaan myös moniammatillista yhteistyöverkostoa kartoittaessa, jolloin jokaiselle asiakkaalle luodaan häntä parhaiten palveleva yhteistyöverkosto.

Valmennus keskittyy löytämään asiakkaan **vahvuuksia ja voimavaroja** erilaisin keinoin. Asiakkaalle pyritään valmennuksen aikana löytämään elämäänsä asioita/tekemistä, josta hän voisi saada voimavaroja tulevaisuuden haasteisiin. Asiakkaita kohdellaan yhdenvertaisesti, eikä valmentaja asetu asiakkaan yläpuolelle. Neuropsykiatrinen valmennus perustuu ajatukseen asiakkaan asiantuntijuudesta omissa asioissaan ja elämässään, sekä asiakkaan sisäisistä voimavaroista ja vahvuuksista, joiden löytämisessä ja käyttöönotossa valmentaja asiakasta auttaa.

Valmentaja jakaa moniammatillisessa yhteistyössä tietoa neuropsykiatrisista oireyhtymistä sekä keinoista niiden tuomien haasteiden ratkaisemiseksi, ja pyrkii näin **vastustamaan epäoikeudenmukaista kohtelua ja syrjintää**, sekä **tukemaan erilaisuuden hyväksymistä**. (Huoviala 2007, Talentia 2017, Kela & Attendo s.a.)

3. Hankkeessa toteutettu neuropsykiatrinen yksilövalmennus

Yksilövalmennukseen pääsyn edellytyksenä olivat Kapasiteetti käyttöön -hankkeen asiakkuuskriteerit. Hankkeen valmennukset suunnattiin alueen 15–29-vuotiaille nuorille, joilla on arjen sujumiseen vaikuttavia haasteita tai vaikeuksia kiinnittyä opintoihin tai työelämään, sekä nuorille, joilla on neuropsykiatrisia haasteita, mutta ei välttämättä diagnoosia. Nuorella voi olla haasteita esim. tiedonkäsittelyssä tai toiminnanohjauksessa, alentunut itsesäätelykyky, tarkkaavaisuuden tai keskittymisen häiriöitä, haasteita vuorovaikutuksessa tai sosiaalisissa tilanteissa, sekä muita yleisiä elämänhallinnan haasteita. Yksilövalmennuksessa työskennellään voimavarakeskeisesti kohti tavoitteita, jotka laaditaan asiakaslähtöisesti valmennuksen alussa.

Yksilövalmennuksen kuvaus yksityiskohtaisesti on haastavaa sen yksilöllisen ja asiakaslähtöisen järjestämistavan vuoksi. Jokainen neuropsykiatrinen valmennussuhde nojaa tiettyihin teoreettisiin perusteisiin, kuten ratkaisukeskeisyyteen ja mallittamiseen, mutta toteutetaan kuitenkin yksilöllisesti asiakas, sekä hänen toimintatapansa ja tarpeensa keskiössä. Tärkeintä valmennuksissa on tapaamisten onnistumisen mahdollistaminen, asiakkaan kunnioittava kohtaaminen sekä vahvuuksien, voimavarojen ja pientenkin onnistumisten sanoittaminen.

Valmennustapaamisten sisällöt

Kapasiteetti käyttöön -hankkeessa palvelumallin mukainen ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen yksilövalmennus sisältää 20 tapaamista noin 5 kuukauden aikana, sekä muun tarvittavan yhteydenpidon asiakkaan ja hänen verkostojensa kanssa. Tapaamisen jaetaan aloitus-, työskentely- ja päätösvaiheen tapaamisiin, joista jokaisella on oma tärkeä roolinsa. Aloitusvaihe kestää kahdesta kolmeen tapaamista, työskentelyvaihe 14–17 valmennuskertaa, ja päätösvaihe yhdestä kolmeen tapaamista. Tapaamisten lisäksi valmentaja pitää tarvittaessa tiivistikin yhteyttä asiakkaaseen erilaisia viestikanavia hyödyntäen.

Aloitusvaihe

Ensimmäisellä tapaamisella esitellään neuropsykiatriset valmentajat (valmentajat, työntekijät) ja Kapasiteetti käyttöön -hankkeen toimintaperiaatteet. Hankkeen asiakkuuden kriteerinä ovat erilaiset elämänhallinnan haasteet, eikä neuropsykiatrista diagnoosia tarvita. Näin ollen neuropsykiatrisia haasteita ei erityisesti painoteta, vaan keskustellaan elämänhallinnan haasteista yleisemmin. Ensimmäisellä tapaamisella läsnä ovat usein asiakkaan lisäksi myös lähettävä taho, ja tapaaminen järjestetään joustavasti asiakkaalle parhaiten sopivassa

paikassa. Joustavuudella aloitus- ja muissakin vaiheissa pyritään turvaamaan tapaamisen toteutuminen myös niiden asiakkaiden kanssa, joiden sitoutuminen palveluihin on heikkoa. Ensimmäisen tapaamisen päätteeksi sovitaan seuraava, kahdenkeskinen tapaaminen, ja keskustellaan seuraavan tapaamisen sisällöstä. Toinen tapaaminen sovitaan tilanteesta riippuen yleensä viimeistään seuraavalle viikolle. Havaintomme mukaan liian pitkä väli tapaamisissa (tai muussa yhteydenpidossa, esim. kuulumisten kysyminen viestein tai WhatsApp -sovelluksessa) voi vaikuttaa merkittävästi valmennukseen tai muuhun palveluun sitoutumiseen.

Toisella tapaamisella jatkamme tutustumista keskustelemalla jokapäiväisistä asioista ja vaihtamalla senhetkisiä kuulumisia. Tapaamisen aikana täytämme hankkeen toimintaan liittyvät Euroopan sosiaalirahaston aloituslomakkeet, ja aloitetaan tai täytetään elämäntilanteen kartoituslomake (liitteenä). Kartoituslomake sisältää asteikkokysymyksiä muun muassa vuorokausirytmistä ja levosta, ravitsemuksesta, liikunnasta ja muista harrastuksista, asioiden hoitamisesta, sekä sosiaalisista suhteista ja mielialasta. Kartoituslomakkeella pyritään selvittämään asiakkaan elämäntilannetta kokonaisvaltaisesti. Kartoituslomaketta täytettäessä keskustellaan mm. seuraavista asioista: mikä on tämänhetkinen tilanne/sijainti asteikolla, mitä numeroa tavoitellaan, mikä on ollut korkein numero aiemmin/koskaan, mistä huomaisi tilanteen kohentuneen tai muuttuneen puoli numeroa ja mitä sellainen eteneminen vaatisi. Kaikki tämä keskustelu auttaa tutustumaan asiakkaaseen ja asettamaan tavoitteita valmennukselle. Kartoituslomake täytetään myös valmennuksen päättämävaiheessa, jolloin saadaan konkretisoitua asiakkaan onnistumisia ja elämäntilanteessa tapahtuneita muutoksia valmennuksen aikana.

Osalla valmennukseen hakeutuvista asiakkaista oma arvio elämäntilanteesta ei ollut realiteeteissa, eli arvio oli todella optimistinen ja valmennuksen päätyttyä oma arvio oli laskenut jopa useita numeroita. Tällaisessa tilanteessa onnistuminen tulee sanoittaa muuten kuin numeraalisesti ja antaa positiivista palautetta myös siitä, että asiakas kykenee tarkastelemaan elämäntilannettaan realistisesti. Realiteettien heikon hahmottamisen voi huomata esimerkiksi siitä, että asiakas asettaa oman numeraalisen arvionsa lähelle täysiä pisteitä (9–10) alkuvaiheen kartoituksessa lähes jokaisessa väittämässä.

Toisella tapaamisella täytetään tai tutustutaan myös valmennussopimukseen. Valmennussopimuksen täyttämisen ajankohtaan vaikuttaa elämäntilanteen kartoituslomakkeeseen kulunut aika, sekä asiakkaan keskittymiskyky. Sopimuksen täyttämistä toisella tapaamisella on turha aloittaa, mikäli asiakas vaikuttaa jo levottomalta. Mahdollisella kolmannella aloitusvaiheen tapaamisella täytetään valmennussopimus ja asetetaan yhteiset tavoitteet valmennukselle.

Tavoitteiden asettamisessa huomio kiinnitetään siihen, että tavoite on todella asiakkaan oma. Mikäli valmennukseen ohjaavalla taholla on toive siitä, mihin valmennuksella tulisi pyrkiä, on se hyvä tuoda yhteiseen keskusteluun. Keskustelussa asiakkaan kanssa voidaan pohtia, miksi joku näkee tällaisen asian merkityksellisenä hänen elämässään. Asiakkaan voi ohjata valmennukseen esimerkiksi vanhemmat, jotka haluaisivat asiakkaan oppivan pitämään kotinsa siistinä. Asiakkaan kanssa voidaan keskustella erilaisista siisteyskäsityksistä, mielen ja ympäristön siisteyden tai epäjärjestelmällisyyden yhteydestä, sekä hygieniatasosta, joka terveyden kannalta tulisi vähintään säilyttää.

Tavoitteiden asettamisessa ainoa reunaehto on se, että tavoitteen tulee olla lakien sekä yleisten normien mukainen. Kokonaistavoite voi olla hyvinkin suuri, mutta se pilkotaan pienemmiksi osatavoitteiksi, jotta asiakkaalla on realistinen mahdollisuus onnistua. Onnistumisen kokemukset lisäävät motivaatiota yrittää ja kasvattavat itsetuntoa. Iso tavoite voi olla esimerkiksi valmistua tietokonepelien kehittäjäksi ammattikorkeakoulusta. Matkan kohti päätavoitetta voi hahmotella paperille, ja kirjata siihen välitavoitteita. Niitä voivat olla esimerkiksi: vuorokausirytmien hallitseminen ja päihteidenkäytön vähentäminen koulunkäynnin mahdollistamiseksi, koulutehtävien aloittamisen oppiminen, ammattikoulusta valmistuminen ym. Valmentajana tehtävä on realisoida mitä tavoitteeseen pääseminen vaatii, mutta tehdä se siten, että tavoite on mahdollista säilyttää. Tavoitteet ovat aina yksilöllisiä.

Valmennussuhteelle laaditaan yhteiset pelisäännöt ja esimerkiksi päihteettömyys tapaamisilla on edellytys valmennuksen toteutumiselle. Valmennuksen aloitusvaiheessa käydään läpi mahdollisia haasteita, joita asiakkaalle voi valmennukseen liittyen tulla, ja pyritään keskustellen löytämään niihin mahdollisia ratkaisuja tai toimintatapoja jo etukäteen. Asiakkaan kanssa voidaan sopia esimerkiksi, miten toimitaan, mikäli asiakas "katoaa" valmentajan yhteydenottojen ulottumattomiin – voiko valmentaja mennä asiakkaan oven taa, ja kenelle tällaisesta tavoittamattomuudesta ilmoitetaan. Näin erilaiset haasteet on helppo ratkaista molempia kunnioittavalla tavalla.

Työskentelyvaihe

Työskentelyvaiheen tapaamisten sisällöt rakentuvat joustavasti asiakkaan omista tarpeista ja asettamista tavoitteista käsin. Asiakkaan omista lähtökohdista nouseva muutostarve on motivoitumisen kannalta ensiarvoisen tärkeää (Kela & Attendo s.a.). Asiakkaan osallistaminen sisältöihin lisää motivaation lisäksi myös sitoutumista valmennukseen, ja on osa ratkaisukeskeistä toimintaperiaatetta. Motivoituminen toimintaan on parempaa, kun tavoitteita ei aseteta ylhäältä, vaan asiakkaat asettavat ne itse. Jokainen tapaaminen sisältää tiettyjä elementtejä aihepiiristä ja tavoitteista huolimatta. Positiivisen palautteen antaminen ja pientenkin onnistumisten huomioiminen edistää itsetunnon kehittymistä.

Motivaatio ja sitoutuminen eivät välttämättä synny ensimmäisellä tapaamisella, ja niiden voimakkuus voi vaihdella valmennussuhteen aikana. Valmennuksessa tärkeää on jatkaa ja ylläpitää valmennussuhdetta silloinkin, kun asiakas ei saavu tapaamiseen tai osoittaa muuten vähentyneitä motivaatiota yhteiseen työskentelyyn. Tapaamisen peruuntumisen syy tulee selvittää ja tarjota asiakkaalle mahdollisuutta onnistua sitoutumisessa valmennukseen. Käytännössä tämä voi tapahtua esimerkiksi muistuttamalla asiakasta tapaamisista, varmistamalla asiakkaan hereillä oloinen tai sopimalla tapaamiset asiakkaalle parhaiten sopivaan ajankohtaan.

Tapaamisten keskeinen teema on löytää ratkaisuja olemassa oleviin haasteisiin. Jokainen tapaaminen sisältää teoretietoa siitä, mikä haasteita voi aiheuttaa, ja näin käsitellään esimerkiksi ADHD:n ja Aspergerin oireyhtymän tyypillisimmät piirteet. Mikäli valmennukseen osallistuvalla on jo diagnoosi tai vahva epäily neuropsykiatrisesta häiriöstä, painottuu teoretieto sen diagnoosin mukaisesti. Liitännäisdiagnoosit ovat yleisiä neuropsykiatrisissa häiriöissä, joten psykoedukaatio masennuksesta, ahdistuneisuushäiriöstä, pakko-oireista ja erilaisista sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvistä haasteista tai sairauksista yms., on usein tarpeellista.

Tapaamisten sisältöjä voi olla esimerkiksi motivoituminen itselle epämiellyttäviin asioihin, sekä niiden aloittamisen ja loppuun tekemisen haasteet, ajanhallinnan vaikeudet, erilaiset rentoutumiskeinot ja mahdollisuudet lievittää stressiä, oman keskittymisen kohentaminen, sekä itsetunnon ja tunne-elämän kohentaminen. Käytännössä nämä ovat esimerkiksi erilaisten aloittamista helpottavien tekniikoiden käsittelyä, virallisten asioiden hoitamista yhdessä ja kodin askareiden harjoittelua tai ajan hahmottamisen tukemista. Valmennus on toiminnallista ja siinä käytetään erilaisia menetelmiä tavoitteisiin pääsemisen tueksi. Seuraavassa esimerkki tapaamisten kulusta.

<p>Aloittamisen vaikeus</p> <p>(kotitehtävissä aina huomio siihen, että nuorella on realistinen mahdollisuus sen toteuttamiseen eli mahdollistetaan onnistuminen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kuulumisten ja edellisen tapaamisen/kotitehtävän läpikäynti • teoria aloittamisen vaikeudesta ja motivoitumisen haasteista • tekniikoita motivaation lisäämiseksi ja aloittamisen helpottamiseksi • kotitehtävä: tehdä yksi asia, jonka tekemistä on lykännyt (esim. koulutehtävä tai sen osa, siivous) • voimakuva-magneetit • seuraavan tapaamisen aihe ja toiminta
<p>Itsetunnon kohentaminen ja Tunne-elämä tasapainoon</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kuulumisten ja edellisen tapaamisen/kotitehtävän läpikäynti • myönteistäjät -kortit • keskustelua itsetunnosta ja tunteista • seuraavan tapaamisen aihe ja toiminta

Tapaamiset järjestetään joustavasti asiakkaalle parhaiten sopivassa ympäristössä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi asiakkaan koti, opiskelu- tai työpaikka, luontokohde tai harrastuspaikka, sekä valmentajan tai työntekijän toimisto. Tapaamispaikka voi vaihdella tavoitteiden mukaisen työskentelyn kannalta sopivalla tavalla.

Valmennuksen työskentelyvaiheessa käytetään erilaisia työmenetelmiä, ja niitä voidaan luoda tarpeen mukaan itse. Esimerkiksi erilaiset ajan hahmottamista helpottavat taulukot tai kellotaulut, tai asiakasta voimauttavat askartelut tai muut taiteen muodot, ovat vapaasti käytettävissä. Työmenetelmien osalta voidaan nojata ajatukseen siitä, että sallittua on kaikki sellainen, mikä vie asiakkaan tilannetta eteenpäin, eikä siitä ole asiakkaalle haittaa.

Työskentelyvaiheessa asiakkaan moniammatilliset verkostot kartoitetaan ja tarvittaessa rakennetaan asiakkaan tarpeita vastaavaksi. Yhteistyöhön voidaan kutsua asiakkaan läheisiä ja muita ammattilaisia, jotka voivat jatkaa työskentelyä asiakkaan asioissa valmennuksen päättyttyä. Valmennussuhteen päättyessä asiakkaalla tulee olla tarvittava tuki ja palvelut.

Päätösvaihe

Viimeisiä tapaamisia on kahdesta kolmeen ja ne määräytyvät sen perusteella, kuinka monta tapaamista valmennuksen aloitus vei aikaa. Päätösvaiheeseen on hyvä varata yhtä monta tapaamista kuin aloitusvaiheeseen kului. Viimeisillä tapaamisilla täytetään elämäntilanteen kartoituslomake ja keskustellen realisoidaan niissä mahdollisesti tapahtuneita muutoksia.

Päätösvaiheen alkamisesta tulee muistuttaa asiakasta hyvissä ajoin, koska tiiviin valmennusyhteistyön päättymisen voi olla asiakkaalle kriisi. Asiakasta tuetaan kiinnittämään niihin palveluihin ja verkostoihin, jotka hänen kanssaan työskentelyä jatkavat tai joihin hän muutoin kuuluu. Viimeiselle tapaamiselle voidaan sopia myös jotain yhteistä mielekästä toimintaa, jotta valmennus päättyy ns. palkitsemiseen.

Viimeisellä tapaamisella tarkastellaan yhdessä asetettujen tavoitteiden täyttymistä ja keskustellaan nuoren kokemuksesta valmennuksesta, sekä kerätään loppupalaute ja mahdolliset muut lomakkeet toteuttamistavasta riippuen. Päätösvaiheessa positiivinen palaute ja huomion kiinnittäminen jo tapahtuneisiin tai alkaneisiin muutoksiin on keskiössä. Asiakasta vahvistetaan näkemään työ, jonka hän on muutoksensa eteen tehnyt, sekä näkemään itsessään olevia vahvuuksia ja voimavaroja.

4. Ryhmämuotoinen valmennus

Loimme hankkeen puitteissa mallin ryhmämuotoisesta ratkaisukeskeisestä neuropsykiatrisesta valmennuksesta käytettäväksi esimerkiksi toisen asteen oppilaitoksissa niille oppilaille, joilla esiintyy opiskelussaan haasteita esimerkiksi sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, koulutehtävien tekemisessä tai opintojen läsnäolossa. Ryhmämuotoista toimintaa toteutettiin ja pilotoitiin ensimmäisen kerran Ylä-Savon ammattiopistolla oppilaista koostetuissa kahdessa ryhmässä syyslukukaudella 2020. Toiset kuusi ryhmävalmennusryhmää toteutettiin keväällä 2022 hankkeen jatkokauden aikana. Näistä ryhmistä kolme toteutettiin Ylä-Savon ammattiopiston opiskelijoille ja kolme INTRY:n omissa tiloissa nuorille, jotka ohjautuivat ryhmään esimerkiksi aikuissosiaalityön kautta tai oma-aloitteisesti hakeutuen kuultuaan ryhmästä.

Ryhmätoiminta perustuu ratkaisukeskeisen neuropsykiatrisen valmennuksen periaatteisiin ja sen toteuttamisessa hyödynnetään jo olemassa olevia materiaaleja ja tehtäviä. Ryhmämuotoisen ratkaisukeskeisen neuropsykiatrisen valmennuksen tavoitteena on kehittää osallistujien itsetuntoa, sosiaalisia taitoja ja opiskeluvalmiuksia.

Ryhmätoiminta

Ryhmätoiminnassa tärkeää on mahdollisuus tuntea itsensä arvostetuksi ja hyväksytyksi, erilaisten tunteiden ja kokemusten jakamiseen, sekä osallistuminen ryhmän toimintaan sille asetettujen tavoitteiden mukaisesti (Kehus & Lähtinen 2009). Gisela Konopkan vuonna 1963 laatiman sosiaalisen ryhmätyön määritelmän mukaan ryhmätyöllä pyritään auttamaan yksilöä kehittämään sosiaalisia taitojaan ja käsittelemään haasteitaan tehokkaammin. (Brown 1999). Ryhmätoiminta kehittää sosiaalisia taitoja ja ryhmässä koetut onnistumiset itsetuntoa. Itsetunnon kehittymistä edistää myös jatkuva positiivisen palautteen antaminen ja pientenkin onnistumisten huomioiminen ryhmässä.

Hankkeessa ryhmään osallistumisen edellytyksenä olivat pääosin Kapasiteetti käyttöön -hankkeen asiakkuuskriteerit. Kriteereinä olivat 15–29 vuoden ikä sekä neuropsykiatriset- ja/tai elämäntilanteen haasteet, mutta esimerkiksi neuropsykiatrista diagnoosia ei tarvittu ryhmään osallistumiseksi. Ryhmät kokoontuivat kerran viikossa n. 2-2,5 tuntia kerrallaan yhteensä seitsemän kertaa. Kunkin ryhmän osallistujamääräksi oli rajattu 4-8 nuorta ja ryhmät toteutuivat keskimäärin viiden osallistujan ryhmäkoolla. Ryhmää ohjasi kaksi ohjaajaa.

Ryhmää varten koostettiin oma aihe- ja materiaalipankki mukaillen ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0 (Virta ja Salakari, 2018) kirjaa. Aihepankki on koostettu kirjan toisessa osassa kuvatuista tavallisimmista ADHD-aikuisten vaikeuksista ja niiden helpottamiskeinoista.

Aihepankki sisältää teemoitetusti teoriatietoa sekä erilaisia työmenetelmiä käytettäväksi kyseisen teeman haasteiden ratkaisemiseen. Aihepankin koostamisessa on käytetty mukaillen toisessa osassa kuvattuja teemoja, joiden koemme sisältävän yleisimpiä elämönhallintaan ja opintoihin liittyviä haasteita. Näitä toiminnanohjauksen haasteita ovat muun muassa keskittymisvaikeudet, aloittamisen vaikeudet, omien tunteiden hallintaan liittyvät haasteet sekä rentoutumiseen ja stressin lievittämiseen liittyvät haasteet.

Tapaamisten sisällöt

Nuoren omista lähtökohdista nouseva muutostarve on motivoitumisen kannalta ensiarvoisen tärkeää (Kela & Attendo s.a.). Nuoret saavat valita tapaamisten aiheet koostamastamme aihepankista. Näin pyrimme varmistamaan ryhmätoiminnan vastaavan nuorten omia muutostarpeita. Nuorten osallistaminen ryhmätapaamisten sisältöihin lisää motivaation lisäksi myös sitoutumista ryhmään, ja on osa ratkaisukeskeistä toimintaperiaatetta. Motivoituminen toimintaan on parempaa, kun tavoitteita ei aseteta ylhäältä, vaan nuoret asettavat ne itse. Tapaamisten keskeinen teema on löytää ratkaisuja olemassa oleviin haasteisiin, eikä varsinaista luentoa neuropsykiatrisista sairauksista ja niiden ominaisuuksista ryhmätoiminnassa järjestetä. Jokainen aihepankin teema sisältää kuitenkin teoriatietoa siitä, mikä haasteita voi aiheuttaa, ja näin käsitellään esimerkiksi ADHD:n ja Aspergerin oireyhtymän tyypillisimmät piirteet. Mikäli ryhmässä on osallistujia, jolla epäilemme diagnosoimatonta neuropsykiatrista sairautta, voimme keskustella asiasta hänen kanssaan kahden mahdollisia jatko-ohjauksia varten.

Jokaisessa ryhmässä pyrittiin tarjoamaan välipalaa ja/tai kahvia sekä tapaamisia tauotettiin kunkin ryhmän tarpeiden mukaan. Pienet tarjottavat heti ensimmäiselle tapaamiselle lakupatukan tai hedelmien muodossa toimivat niin verensokerin nostattajana kuin myös jäänmurtajana: jos ryhmästä ei jäisi ekalta kerralta muuta mieleen kuin se lakupatukka, niin jäipähän ainakin se. Joidenkin ryhmien kohdalla näistä tarjottavista saatiin aikaan yhteinen vitsi: ”Mitäs ohjaajien kassista tänään löytyy?” Pääsääntöisesti mahdollistimme tarjottavillamme ihan tukevan aamu- tai välipalan, riippuen ryhmän ajankohdasta, sillä tarjolla oli usein leipää tai riisipiirakoita täytteineen, hedelmiä, mehua sekä kahvia/teetä.

Tapaamiskerran mallinnus

Ensimmäisellä tapaamisella esittelimme itsemme ja Kapasiteetti käyttöön – hankkeen toimintaperiaatteet. Hankkeen asiakkuuden kriteerinä olivat erilaiset elämönhallinnan haasteet, eikä neuropsykiatrista diagnoosia tarvita. Näin ollen emme erityisesti painottaneet neuropsykiatristia haasteita, vaan puhuimme elämönhallinnan haasteista yleisemmin. Tämän jälkeen lattialle levitettiin kuvakortteja ja kehoitettiin nuoria valitsemaan kortti, joka kuvasti heidän sen aamun tunnelmia. Osa nuorista kertoi, ettei sellaista korttia löytynyt, josta näkyisi todella väsynyt aamu. Keskustelimme väsymyksestä ja totesimme, ettei kortin valitseminen ole pakollista.

Valitsimme seuraavien viiden kerran aiheet tukemalla nuorten osallisuutta ja motivaatiota sekä sitoutumista ryhmään ns. laputtamalla. Teippasimme kaikki aiheet seinälle ja nuoret saivat liimata kolme postit –lappua niihin kolmeen aiheeseen, jotka heitä eniten kiinnostivat. Tämän jälkeen katsoimme mitkä viisi aihetta saivat eniten ääniä. Ryhmä laputti aiheita siten, että viides ja kuudes aihe saivat yhtä paljon ääniä. Päädyimme yhdistämään kaksi aihepiiriä yhdelle tapaamiselle.

Askartelimme voimavaramagneetteja leikkaamalla lehdestä voimaa antavia kuvia. Keskustelimme viimeisestä eli seitsemännestä tapaamisesta. Viimeisen tapaamisen tarkoituksena on motivoida nuoret osallistumaan ryhmätoimintaan koko ryhmän ajan ja toimia eräänlaisena palkintona tehdystä työstä. Toiminnallinen tapaaminen tarjosi meille ohjaajina mahdollisuuden onnistumisten havainnointiin ja sanoittamiseen, sekä positiivisen palautteen antamiseen. Kerroimme erilaisista mahdollisuuksista ja pyysimme nuoria miettimään seuraavaan kertaan mennessä heille mieluisinta toimintaa. Ensimmäisen tapaamisen päätteeksi kävimme vielä kierroksen, jossa nuoret saivat kertoa miltä ryhmään osallistuminen tuntui ja aikovatko he mahdollisesti osallistua toimintaan seuraavalla viikolla. Suurin osa kertoi ryhmässä olleen 'ihan ok' ja heidän aikovan osallistua toimintaan jatkossakin. Yksi nuori kertoi hänellä olleen alussa negatiivinen suhtautuminen ja ajatus ryhmästä, mutta ensimmäisen tapaamisen muuttaneen ajatuksen positiiviseksi.

Tapaamiset 2.–6.

Näiden tapaamisten aiheet nuoret ovat valinneet ensimmäisellä tapaamisella aihepankista ohjattuna, käyttämällä ns. laputtamista. Jokaiselle kerralle on oma ennalta sovittu aihepiirinsä, jota käsitellään erilaisten menetelmien ja tehtävien avulla. Aihepiiristä annetaan pohdittavaa myös kotiin. Kuudennella tapaamisella on kaksi aihepiiriä nuorten äänestystuloksen mukaisesti.

<p>Alkuun pääsemisen ABC</p> <p>(kotitehtävissä aina huomio siihen, että nuorella on realistinen mahdollisuus sen toteuttamiseen eli mahdollistetaan onnistuminen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kuulumisten ja edellisen tapaamisen/kotitehtävän läpikäynti • ryhmän säännöt • mitä asioita lykkäät? • teoria aloittamisen vaikeudesta ja motivoitumisen haasteista • kahvitauko • tekniikoita motivaation lisäämiseksi ja aloittamisen helpottamiseksi • kotitehtävä: tehdä yksi asia, jonka tekemistä on lykännyt (esim. koulutehtävä tai sen osa, siivous) • voimakuva-magneetit • seuraavan tapaamisen aihe ja toiminta
--	---

Isomman ryhmän kanssa aiheita valikoitui usein enemmän, kuin tapaamiskertoja oli, joten tällöin teemoja yhdisteltiin. Tässä esimerkki yhden ryhmän tapaamisten sisällöistä:

1. Tutustuminen, aiheiden valinta
2. Alkuun pääsemisen ABC
3. Tunne-elämä, suuttumisesta rauhoittumiseen, itsetunto
4. Keskittyminen ja muisti
5. Suunnittelu, päätöksenteko, aikataulut, tekemiseen juuttuminen
6. Tavarakaoksesta järjestykseen ja stressinhallinta
7. Toivetekeminen: sointukylpy ja äänimaljarentoutus

Viimeinen eli seitsemäs tapaaminen

Viimeisellä tapaamisella tarkastellaan yhdessä asetettujen tavoitteiden täyttymistä ja toteutetaan osallistujien valitsema toiminta. Nuoret valitsivat toiminnaksi esimerkiksi keilaamista tai pizzalla käyntiä. Viimeisen tapaamisen yhteydessä keskusteltiin myös tunnelmia ryhmästä ja kerättiin osallistujapalautetta nimettömällä lomakkeella.

Toivetekemisen valinta onnistui ryhmästä riippuen joko sujuvasti keskustellen, mikäli ryhmä oli avoin ja jokainen uskalsi kertoa mielipiteensä. Myös suljettua lappuäänestystä käytettiin tilanteessa, jossa nuorilla oli 2-3 toivetta tekemisestä, mutta selkeää yhteistä linjaa ei keskustelussa löytynyt.

Mikäli ryhmän aikana joku osallistujista oli tuonut ilmi tarvetta jatko-ohjaukseen esimerkiksi tukipalveluiden kartoittamisen suhteen, sovittiin nuoren kanssa viimeisellä tapaamisella mahdollisesta yhteydenpidosta ryhmän jälkeen. Yksittäisiä nuoria ohjautui ryhmävalmennuksesta yksilövalmennuksen pariin ja joku nuorista hakeutui ryhmän jälkeen oppilaitoksensa opiskeluhuollon pariin.

5. Loppusanat

Yksilö- ja ryhmävalmennuksen mallien laatiminen yli kahden ja puolen vuoden hanketyöstä oli hankala tiivistettävä, koska sisältö täytyi rajata hyvin tiiviiksi. Konkreettinen työn tekeminen nojautui ratkaisukeskeisen neuropsykiatrisen valmennuksen sekä muiden voimavaraistavien työmenetelmien teorioihin, mutta kuitenkin itse valmennustyössä työ opetti tekijäänsä. Lähtökohtana oli nuorten etujen ajaminen ja hyvinvoinnin edistäminen, mikä raamitti työn tekemistä. Kuitenkin kaikki konkreettinen tekeminen lähti valmentajan ja nuoren yhteistyöstä ja vuorovaikutuksesta ja muotoutui yksilölliseksi jokaisen nuoren ja valmennettavan välillä valmennuksen aikana.

Näin ollen koko hankkeen aikana toteutettujen valmennusten lukuisia menetelmiä, työtapoja ja hyväksi havaittuja keinoja on mahdotonta tiivistää järkeväksi ja kohtuullisen mittaiseksi raportiksi. Työskentelyn näkökulmasta kertoo jotain esimerkiksi se, että päädyimme muun muassa välttämään miksi? -kysymyksen käyttöä tilannekartoituslomakkeen yhteydessä ja muutoinkin nuorten kanssa, sillä kyseinen sana kääntyy helposti asiakasta syyllistäväksi. Kun koko hankkeen perusta ja ajattelutapa pohjautuu tämänkaltaisiin pieniin yksityiskohtiin, on hankala kiteyttää tuota kaikkea paperille.

Hyviä lähteitä erilaisten tehtävien teettämiseksi löytyy esimerkiksi teoksista *Repo, Anne: Nyt Ratkes, Valmennuksen poluilla, Opas neuropsykiatrisen valmennuksen tueksi; Tamski Eeva-Liisa & Huotari, Anitta: Tammenterhon tarinoita, Neuropsykiatrisen valmentajan työkirja; Virta, Maarit & Salakari, Anita: ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0*. Tehtävät eivät ole olleet olleet kuitenkaan valmennuksemme itseisarvo, vaan ne ovat toimineet keskustelun herättäjinä, tavoitteiden kirkastajana sekä yhteisenä tekemisenä ja vuorovaikutuksen synnyttäjänä. Toiminnallisuus muutoinkin on ollut tärkeä osa valmennusten kulkua, kun nuorten kanssa on yhdessä laitettu ruokaa, lenkkeilty, asioitu virastoissa ja mitä kenenkin kanssa on nähty tärkeäksi. Valmennustyössämme pidimme kirkkaana mielessämme jokaisen nuoren arvokkuuden sekä potentiaalin hänen haasteistaan huolimatta.

*Kukaan ei herää aamulla ja ajattele, että
"Tänään haluan viettää kammottavan päivän."*

*Kaikki käytös on kommunikaatiota ja meidän on kyettävä katsomaan tuon
käytöksen taakse.*

6. Lähteet

Brown, Allan 1999. Groupwork. Ashgate, Aldershot. Heikkilä, K. s.a. Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmennus/ Ryhmävalmennus Materiaalipaketti valmentajille. Saatavissa: <https://lapepirkanmaa.fi/wpcontent/uploads/2018/11/Ryhm%C3%A4valmennuspaketit-valmis.pdf> Viitattu 8.9.2020

Heikkilä, K. s.a. Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmennus/ Ryhmävalmennus. Materiaalipaketti valmentajille. Saatavissa: <https://lapepirkanmaa.fi/wp-content/uploads/2018/11/Ryhm%C3%A4valmennuspaketit-valmis.pdf> Viitattu 8.9.2020

Huoviala Anni-Kaisa 2007. Neuropsykiatrinen valmennus – Ohjaustyöhön perustuvan kuntoutusmenetelmän jäsenitys. Pro gradu –tutkielma. Kuopion yliopiston sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos. Viitattu 26.7.2022.

Kehus Jenni & Lähteinen Sanna 2009. Ryhmämuotoisuus sosiaalialan työssä. Saatavissa: http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/kaste/lappi/yhteisollisettymenetelmat-1/Ryhmamuotoisuus_sosiaalialan_tyossa_Roi_KehusLahteinen_helmi2011.pdf Viitattu: 8.9.2020

Kela & Attendo s.a. Oma väylä – hanke kuntoutujan motivointi. Saatavissa: https://www.kela.fi/documents/10180/1800220/Liite+1_Motivointi_Attentio.pdf/d72f6d5f2f13-491a-93a4-b120043d00b2 Viitattu: 8.9.2020

Live Palvelut 2019. Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmennus. Saatavissa: <https://www.livepalvelut.fi/tyoelamalle-kartoitukset-ja-valmennuksetneuropsykiatrinen-ratkaisukeskeinen-valmennus> Viitattu: 17.9.2020

Neuropsykiatriset valmentajat ry 2016. Mitä on neuropsykiatrinen valmennus? Saatavissa: <https://neuropsykiatrisetvalmentajat.fi/nepsyvalmennus.php> Viitattu: 8.9.2020

Neuropsykiatriset valmentajat ry. Mitä on neuropsykiatrinen valmennus? Saatavissa: <https://neuropsykiatrisetvalmentajat.fi/nepsyvalmennus.php> Viitattu 26.7.2022.

Puustjärvi Anita 2019. Neuropsykiatrinen valmennus. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix01018> Viitattu 8.9.2020

Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Saatavissa:
<https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/> Viitattu: 8.9.2020

Terveystalo s.a.. Neuropsykiatrinen valmennus. Saatavissa:
<https://www.terveystalo.com/fi/Palvelut/Vastaanotot/Psykologia-japsykoterapia/Neuropsykiatrinen-valmennus/> Viitattu: 8.9.2020

Virta Maarit & Salakari Anita 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0. Tammi, Helsinki

LIITE

Valmennussopimus

Valmentaja

Nimi	Puhelinnumero
Osoite	Sähköposti

Valmennettava

Nimi	Puhelinnumero
Osoite	Sähköposti
Alaikäisen huoltaja	Alaikäisen huoltajan puhelinnumero

Yhteistyössä toimivat tahot

Nimi ja asema	Puhelinnumero/sähköposti	Valmentaja saa vaihtaa minua tai valmennusta koskevia tietoja em. tahon kanssa (ympyröi)
		KYLLÄ / EI
		KYLLÄ / EI
		KYLLÄ / EI
		KYLLÄ / EI
		KYLLÄ / EI

Valmennuksen keskeiset tavoitteet

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

LIITE

Valmennettavan toiveet valmennukselle

Valmennuksen käytännöt

Tapaamisten keskimääräinen kesto ja määrä/vko

Valmennuksen pääasiallinen toteuttamispaikka

Asiakkaan ja valmentajan yhteydenpito tapaamisten välillä

Valmennuksen kesto

Verkostoyhteistyö valmennuksen aikana

Valmennettavan vahvuudet ja voimavarat

Allekirjoitukset

Allekirjoituksellani hyväksyn valmennussopimuksen tallentamisen ESR-hankkeen aikaiseen asiakastietojärjestelmään. Valmennuksen päätyttyä asiakirjat tuhoataan asianmukaisesti.

_____ , _____

Valmennettava

Alaikäisen valmennettavan huoltaja

Valmentaja



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Tilannekartoitus - merkkää tilanteesi alussa A:lla ja valmennuksen päättyessä P:llä

Nimi: _____

Päivämäärä alkutilanteessa: _____ Päivämäärä valmennuksen päättyessä: _____



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



